

VORWERK

Le meilleur pour votre famille

Thermomix & Vous

Votre magazine culinaire

Saveurs et envies d'été

Vive le barbecue !

Les aliments génétiquement modifiés, infos

16 fiches recettes Thermomix

N°1 Été-Automne 2004

Thermomix

Edito



Chère cliente, cher client,

Vous avez découvert le nouveau *Thermomix TM31* depuis quelques mois ou vous êtes déjà un adepte du TM21 depuis plusieurs années. Dans tous les cas, cette première édition Été-Automne de votre magazine *Thermomix et Vous* satisfera toutes vos envies de saison.

Lors de cet été, tomate, poivron, concombre, poireau, fines herbes, noix de coco, thon... sont dans toutes vos assiettes grâce aux fiches recettes Thermomix.
Lors de ces périodes estivales, rien de plus convivial qu'un barbecue en famille ou entre amis. Notre rubrique *Alimentation et Bien être* vous permettra de profiter au mieux de ces moments de détente privilégiés.

Les prémices de l'automne s'annoncent ensuite déjà en septembre avec toutes ses richesses culinaires parfois éphémères. Profitez des prunes, figues, champignons et autres produits frais que le Thermomix se fera un plaisir de cuisiner pour vous.
Enfin, notre article sur les aliments génétiquement modifiés apportera un peu de transparence à tous ceux qui souhaitent cuisiner et manger 100% naturel.

Le lancement du nouveau TM31 est un véritable succès et nous vous remercions de votre confiance. En attendant votre prochain numéro de *Thermomix et Vous* Automne-Hiver fin octobre, n'hésitez pas à contacter votre Conseiller si vous souhaitez faire découvrir le Thermomix à vos proches ou partager l'activité de nos nombreux Conseillers Thermomix en France.

Nous vous souhaitons une agréable lecture et surtout une très bonne dégustation avec Thermomix !

Cordialement,
Sandrine Dupuydenus
Directrice éditoriale

Sommaire

3 **Actualités**
- Les aliments génétiquement modifiés dans notre assiette, infos...

4 **Alimentation et Bien-être**
- Vive le barbecue !

6 **Trucs et Astuces**
- Lexique de la cuisine
- Poser le joint du couvercle

7 **Fiches recettes**
- 16 recettes variées et savoureuses

15 **L'école Thermomix**
- Sucré salé de porc aux figues

16 **Saveurs et envies d'été**
- La tomate
- La prune
- Le thon

Info Recettes

- Les recettes sont conçues pour 4 personnes, sauf indications contraires.

- **Les programmations pour le Thermomix TM21 sont indiquées entre parenthèses dans les recettes, dans le cas où elles sont différentes de celles du Thermomix TM31.**

- Signification des pictogrammes indiqués dans les recettes :

Léger — Économique
Créatif — Rapide

Magazine trimestriel édité par :
Vorwerk France Thermomix
5, rue Jacques Daguerre
Boîte Postale 40626
44306 Nantes Cedex 3
Tél. : 02 518 547 47
www.vorwerk.fr

Directeur de la publication : Bertrand Lengaigne
Directrice de la rédaction : Sandra Jossien

Directrice éditoriale : Sandrine Dupuydenus
Rédaction : Sandrine Dupuydenus, Sandra Jossien, Josette Fritz (diététicienne), Frédérique di Giovanni
Direction artistique : Patricia Escudier
Photos : Michel Leprêtre, Jean-Jacques Magis, Sucré-salé / Photocuisine (couverture), Isabelle Rozenbaum / PhotoAlto, Digitalvision, FdG.
Impression : Imprimerie Wauquier 78270 Bonnières-sur-Seine
01 30 93 13 13 - www.imprimerie-wauquier.com
ISSN : 1950-4799



Les aliments génétiquement **modifiés** dans notre assiette, **infos...**

Depuis le 18 mai 2004, les aliments génétiquement modifiés vendus en supermarché ou utilisés dans les restaurants doivent être marqués. Un petit tour d'horizon...



Les obligations de marquage

« Ce produit contient des organismes génétiquement modifiés » ; grâce à la nouvelle loi européenne, il s'agit du type de phrase que nous pouvons trouver dans la liste des ingrédients des produits génétiquement modifiés.
Le devoir de marquage est aussi valable pour les aliments non emballés et dans les restaurants. L'information doit être claire et simple afin d'informer les consommateurs.

Tous les produits qui contiennent **plus de 0,9 % d'organismes génétiquement modifiés** doivent être marqués même si seulement une partie de l'aliment est concernée. Ceci est le cas, par exemple, pour quelques boissons rafraîchissantes qui contiennent du sirop de fructose ou de glucose produit sur la base d'un maïs génétiquement modifié.

Plus concrètement, quels aliments sont concernés ?

● Les farines et les huiles
Le marquage est obligatoire si les farines ou huiles ont été fabriquées à partir de **soja, maïs ou colza** génétiquement modifiés. Si ces farines ou huiles sont utilisées pour la préparation de plats ou d'aliments prêts à l'emploi, l'indication doit se trouver sur la liste des ingrédients.

Jusqu'à présent il n'y a pas de bœuf, de porc ou de volaille génétiquement modifiés. Par contre, vous ne serez pas avertis par un marquage s'ils ont été nourris aux farines génétiquement modifiées.

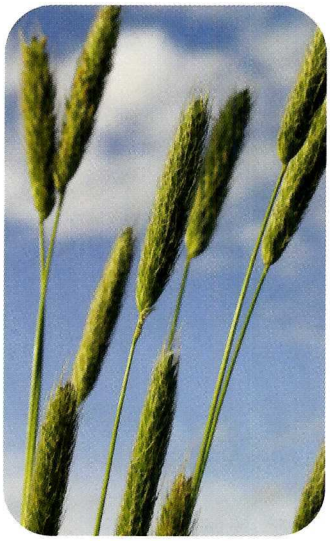
● Les fromages
Quelques fromages mûrissent grâce à des enzymes génétiquement modifiées. Le producteur n'est pas toujours obligé de le préciser.

● Les sucreries
Le marquage est obligatoire si le producteur utilise de la lécithine basée sur du **soja,** du **glucose** ou du **sirop de glucose de maïs** génétiquement modifiés. Mais il y a des exceptions, par exemple la **vanilline** ou **l'acide citrique** qui ont été produits avec des organismes génétiquement modifiés et qui ne sont pas indiqués.

● Les pains et gâteaux
Comme pour les fromages, les pains et gâteaux sont souvent préparés en utilisant des enzymes génétiquement modifiées.

● Les fruits et légumes
Pas de souci, les fruits et légumes génétiquement modifiés n'existent pas encore sur nos étals de (super)marché.

Le nouveau règlement européen nous apporte plus de transparence concernant l'existence des aliments génétiquement modifiés. Un bon moyen d'éviter ces aliments, si vous le souhaitez, est d'utiliser les aliments de base et de confectionner des recettes avec votre **Thermomix.** Non seulement vous savez ce que vous mangez, mais en plus c'est savoureux !



Vive le barbecue !





Synonyme de belle saison, le barbecue, outre sa simplicité et son aspect convivial de repas en plein air, permet une alimentation relativement équilibrée : peu de graisses (elles ont fondu !), peu de matières grasses ajoutées et présence de salades variées ou de petits légumes grillés, ou cuits à la vapeur ou en papillote dans la braise.

Comment choisir son barbecue ?

- Attention à la **stabilité** de l'appareil. Certains modèles sur colonne unique ou sur trois pieds sont plus instables.
- Les barbecues **verticaux** ont l'avantage de ne pas faire retomber la graisse sur les braises.
- Les barbecues **à l'horizontale,** avec un bon espacement entre la grille et les braises, conviennent aussi.
- Le barbecue **électrique** est recommandé si l'on veut limiter les émissions d'hydrocarbures, tout en sachant que le goût ne sera pas tout à fait le même (moins parfumé) qu'au charbon de bois.
- Dans tous les cas, un bon entretien et nettoyage sont indispensables.

Conseils d'utilisation

- Allumer le barbecue : attention aux jets de flamme avec l'alcool à brûler. Utiliser plutôt un **allume-barbecue.**
- Préparer la braise : compter **une petite heure** avant de mettre les premiers aliments sur le barbecue, seulement lorsque vous avez une belle braise.
- Parfumer vos plats : ajouter **quelques herbes dans la braise,** par exemple du thym ou du romarin, en les mouillant au préalable afin qu'elles ne brûlent pas trop vite.
- **Surveiller la graisse :** les gouttes qui tombent dans la braise provoquent de grandes flammes. Bien sécher les aliments marinés avant de les griller.



Conseils de cuisson

- **Pour les viandes et volailles.** Pour éviter le dessèchement, ne pas les piquer, les retourner avec des pincettes, et les saler après la cuisson. Pour les brochettes, couper des morceaux de même grosseur pour une cuisson uniforme. Le poulet et le porc cuisent moins vite que le bœuf, les couper plus petits.
- **Pour les poissons.** Les cuire avec les écailles. Pour qu'ils ne collent pas à la grille, les badigeonner de marinade ou d'huile d'olive.
- **Pour les légumes.** Ils demandent plus de cuisson que la viande. Les napper d'huile d'olive pour qu'ils ne dessèchent pas.

Éviter les dangers alimentaires

- Placer les aliments à **10 cm des braises**, ne pas trop les cuire et surveiller que la graisse ne tombe pas sur les braises.
- Il n'y a **pas de risque d'émission de dioxine**, toutefois, près du barbecue, tourner la tête pour éviter l'air chaud dégagé lors de la cuisson. Privilégier **le charbon de bois** afin d'éviter d'autres polluants (se méfier des fongicides des ceps de vigne, ou des pesticides des cagettes).
- **Nettoyer la grille** très régulièrement (voire à chaque utilisation), car ce sont les résidus collés (qui concentrent les hydrocarbures) qui peuvent contaminer les aliments frais que l'on y dépose.



Barbecue et équilibre alimentaire : le menu type

- une salade à base de féculents (salade niçoise, taboulé…), accompagnée de légumes frais de saison
- un barbecue de viandes ou de poissons, avec des légumes grillés au barbecue (tomates, poivrons, oignons…) ou des fruits grillés (pruneaux, ananas…)
- des laitages (fromage frais, yaourt ou entremets)
- une salade de fruits frais, une glace (ou sorbet), ou une tarte aux fruits de saison
- boisson : de l'eau ou un verre de rosé frais

SOURCES : AFSSA / CIV / DANONE

Tous à vos marinades !

Anciennement, on faisait mariner la viande pour pouvoir la conserver plus longtemps. Aujourd'hui, les marinades parfument et attendrissent toutes vos préparations de viandes ou de poissons grillés.

Quelques trucs pour une marinade réussie :

Viandes blanches

Type de marinade :
légère en goût

Temps de macération :
environ 1 heure

Ingrédients de base :
- huile d'olive ou végétale pour éviter que la chair ne se dessèche en cours de cuisson
- 1 liquide acide : jus de citron, citron vert, vin blanc ou vinaigre, afin d'attendrir la chair
- le yaourt, utilisé nature, sans huile

Viandes rouges

Type de marinade :
ayant du corps

Temps de macération :
minimum 6 heures, idéalement la veille

Ingrédients de base :
- vin rouge pour attendrir la chair
- Brandy ou Cognac
- huile avec aromates pour conserver et parfumer

2 Marinades pour côtelettes de viande (porc, veau ou agneau) :

Aux herbes

Pour 8 côtelettes
1 citron vert
4 gousses d'ail
2 à 3 petits piments rouges (ou 3 pincées de piment en poudre)
1 c. à s. de graines de fenouil
1 branche de romarin
1/2 bouquet de sauge
1 branche de lavande (facultatif)
1/2 branche de thym
25 g d'huile d'olive

- Prélever le zeste du citron vert à l'aide d'un couteau économe et le couper en gros morceaux. Le mettre dans le bol avec les gousses d'ail et les piments rouges en morceaux et mixer 10 sec à vit 8 (TM21 : jeter les ingrédients sur les couteaux en marche à vit 8).
- Ajouter les herbes en morceaux et les autres ingrédients et mixer 15 sec à vit 5.

Au yaourt

500 g de yaourt grec
3 gousses d'ail
3 c. à c. de curry
Sel et poivre blanc
20 g d'huile

- Mettre les gousses d'ail dans le bol et mixer 5 sec à vit 8 (TM21 : jeter les gousses sur les couteaux en marche à vit 6).
- Ajouter les autres ingrédients et mixer 10 sec à vit 5.

- Faire mariner les côtelettes dans l'une des deux marinades au moins 2 heures, idéalement 12 heures, au frais à couvert.
- Faire cuire sur le grill environ 5 à 6 mn de chaque côté.



Marinade au Porto pour brochettes de crevettes

Pour 12 crevettes
6 c. à s. de sauce soja
6 c. à s. de Porto blanc ou Sherry
1/2 c. à s. d'huile
3 à 4 gousses d'ail
1 c. à s. de cassonade

- Mettre les gousses d'ail dans le bol et mixer 5 sec à vit 8 (TM21 : jeter les gousses sur les couteaux en marche à vit 6).
- Ajouter les autres ingrédients et mixer 15 sec à vit 5.
- Verser la marinade sur les crevettes dans un saladier, couvrir et laisser reposer au frais de 2 à 6 h en mélangeant une fois.
- Faire cuire les brochettes de crevettes sur le grill environ 3 mn de chaque côté.

Le lexique de la Cuisine

E-F

Ecumer : A l'aide d'une écumoire, retirer en cours de cuisson le dépôt mousseux d'un liquide dans lequel ont cuit la viande, les légumes ou les fruits.

Etouffer (à l') : Cuisson d'une préparation avec un tout petit peu d'eau ou dans un récipient hermétiquement clos.

Flamber : Enflammer une préparation préalablement arrosée d'alcool.
ou Brûler une volaille afin d'éliminer les petites plumes et le duvet.

G

Glacer : Recouvrir un dessert d'un sirop sucré ou d'une gelée.

Gratiner : Placer un plat dans un four chaud afin de le faire dorer et de le rendre croustillant.

J-L



Julienne : Légumes coupés finement en longueur.

Lier : Ajouter un mélange de jaunes d'œufs battus et de crème pour augmenter l'onctuosité d'une sauce ou d'un potage.

M

Marinade : Mélange liquide à base d'huile, de vin, d'épices, de vinaigre... dans lequel on fait reposer une préparation culinaire, viande, volaille, poisson ou gibier, pour en accentuer le goût ou l'attendrir.

Mijoter : Laisser cuire lentement à feu très doux.

Monter : Mélanger vivement, à l'aide d'un fouet, une sauce avec du beurre frais.
ou Battre vivement les blancs d'œufs pour obtenir une mousse ferme.

Mouiller : Ajouter un liquide (eau, bouillon, lait) à une sauce.

P-R

Papillote : Placer un aliment (poisson, viande, légumes...) dans une feuille de papier aluminium ou sulfurisé pour la cuisson. Ce procédé permet d'obtenir un mets plus savoureux.

Passer : Verser une préparation (sauce, liquide...) au travers d'un tamis ou d'un chinois pour la filtrer.

Piler : Ecraser des aliments à l'aide d'un pilon pour obtenir une pommade, une poudre ou une purée.

Pocher : Faire cuire les aliments (notamment les poissons à chair délicate) quelques minutes seulement, dans de l'eau frémissante.

Réduire : Faire évaporer un liquide pour en diminuer la quantité.

Rissoler : Faire sauter un aliment dans la matière grasse pour le saisir et le rendre croustillant.

S-T

Saisir : Introduire un aliment dans la graisse chauffée à très haute température.

Suprême : Morceau de blanc de volaille.

Terrine : Mélange de légumes, de viande ou de poisson en pâté, cuit au bain-marie.
ou Plat ou moule dans lequel est préparé le pâté.



Z

Zeste : Fines lamelles d'écorce d'un agrume non traité ou blanchi que l'on a découpé à l'aide d'un économe.

Poser le joint du couvercle

Poser le couvercle à l'envers sur le plan de travail stable.
Déposer le joint sur le couvercle et presser à 4 doigts afin que le joint soit bien fixé (clips sonores).

OUI

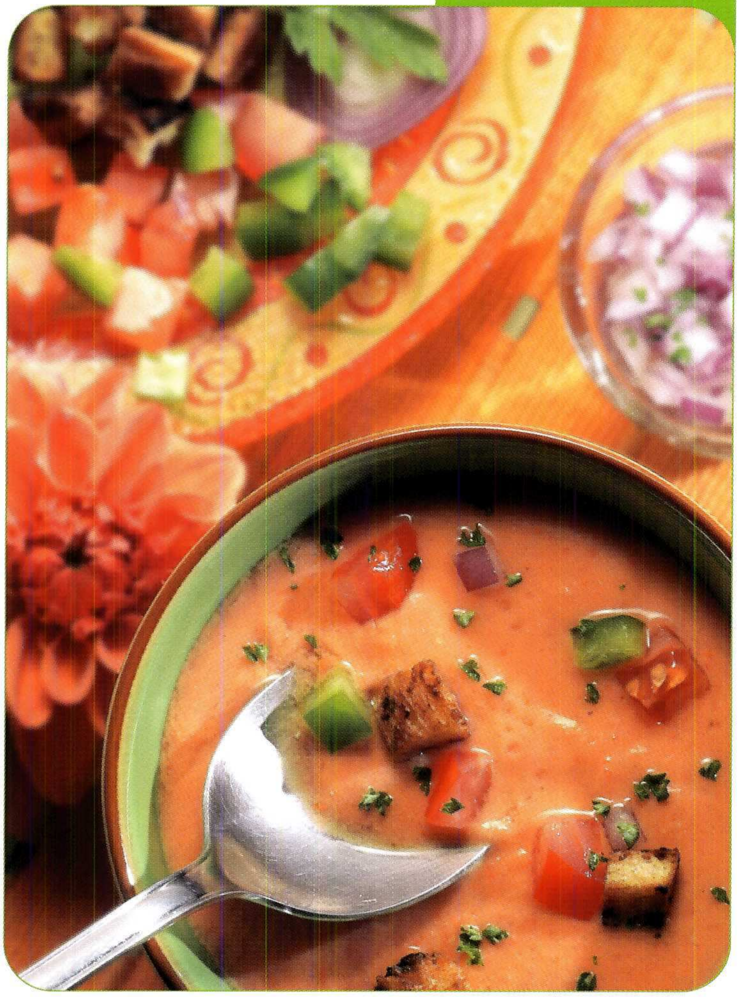


NON



Gazpacho

Entrée



Charlottes

Entrée

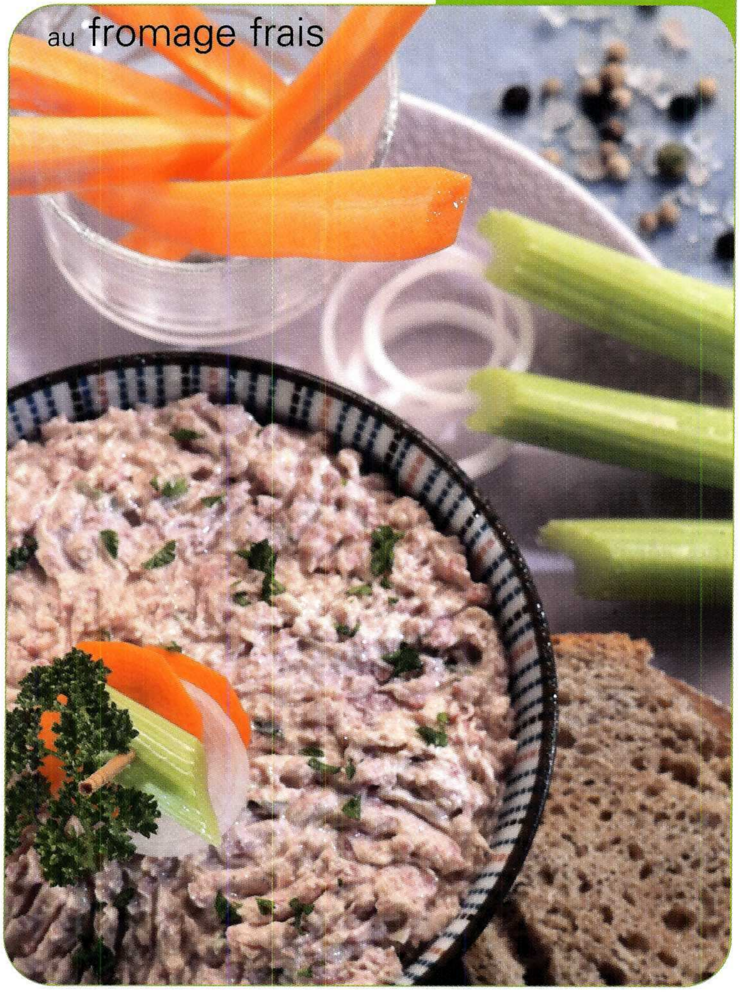
aux deux saumons



Mousse de salami

Entrée

au fromage frais



Cocktail multivitaminé

Cocktail



Charlottes

Entrée

aux deux saumons

Préparation : 5mn + Thermomix : 10 mn + Cuisson au four : 30 mn + Attente : quelques heures

Pour 4 à 5 personnes

4 à 5 belles tranches de saumon fumé (ou de truite saumonée)
350 g de saumon frais ou de truite en filets sans peau
1/2 cube de bouillon de poisson
2 œufs
1 c. à c. de graines d'anis (ou de badiane en poudre)
1 bouquet d'aneth
quelques baies roses
10 g de Maïzena
300 g de crème liquide
Le jus d'1/2 citron
poivre
10 g de beurre ou de margarine pour beurrer les moules

- Préchauffer le four à 150° (th. 5).
- Couper le saumon frais en morceaux et les mettre dans le panier de cuisson.
- Mettre 500 g d'eau dans le bol avec le cube de bouillon, mettre le panier dans le bol et régler de 8 à 10 mn à 100°, vit 1.
À l'arrêt de la minuterie, réserver 2 gobelets d'eau de cuisson dans le bol et jeter le reste.
- Ajouter les 3/4 du saumon cuit en retirant les arêtes, le poivre, les œufs, l'anis, les baies roses, les 3/4 des brins d'aneth coupés en morceaux et la Maïzena et mixer 25 sec à vit 5.
Ajouter 50 g de crème et le reste du saumon frais et mixer 10 sec à vit 3.
- Beurrer 4 à 5 ramequins et les chemiser avec les tranches de saumon fumé, en les laissant dépasser à l'extérieur des moules.
- Verser la préparation au saumon dans les moules et replier la tranche de saumon fumé sur le mélange, de manière à bien l'enfermer.
- Déposer les ramequins dans un plat rempli d'eau chaude et cuire au four au bain-marie 30 mn environ.
- Laisser refroidir puis garder au frais quelques heures.
- Au moment de servir, mettre les 250 g de crème liquide restante dans le bol avec le jus de citron, du sel et du poivre et régler 3 mn à 60°, vit 1.
- Démouler les charlottes et les présenter sur une assiette avec un filet de sauce et quelques feuilles de salade.
Décorer avec un brin d'aneth et quelques graines d'anis et baies roses.

Gazpacho

Entrée

Préparation : 10 mn + Thermomix : 3 mn

Pour le gazpacho :

1 kg de tomates bien mûres
1 poivron rouge moyen
1 gousse d'ail
1 oignon moyen
1 morceau de concombre (6 cm)
1/2 jus de citron
1 morceau de pain sec
1 gobelet d'huile d'olive
Sel, poivre, vinaigre (selon goût)
Glaçons

Pour l'accompagnement :

2 tomates bien fermes
1 poivron vert
1 oignon
2 tranches de pain grillé

- Couper les légumes en morceaux.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer progressivement 2 mn de vit 5 à 9 en tenant le gobelet fermement au début.
- Ajouter de l'eau et des glaçons selon la consistance désirée et mixer à nouveau quelques secondes.
- Couper les ingrédients de l'accompagnement en petits cubes et servir avec le gazpacho bien froid dans des petits bols.

Conseils Thermomix

Cette soupe froide espagnole est idéale pour une entrée estivale.

Cocktail multivitaminé

Cocktail

Thermomix exclusivement : 1 mn

4 oranges
1 pomme Grany
2 kiwis
40 g de sirop de sucre de canne
environ 30 glaçons

- Eplucher les oranges et les kiwis et couper tous les fruits en gros morceaux.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 1 mn à vit 10.

Conseils Thermomix

Ce cocktail est idéal comme boisson pour le petit déjeuner ou pour se rafraîchir lors des chaudes journées d'été.
Vous pouvez également y ajouter du rhum ou un autre alcool pour un cocktail apéritif.

Mousse de salami

Entrée

au fromage frais

Thermomix exclusivement : 18 sec

300 g de salami
200 g de fromage frais type Saint-Moret
1 petit oignon
10 brins de persil
100 g de crème fraîche épaisse
5 gouttes de sauce Worcester (ou de sauce soja)
5 g de paprika doux en poudre
Poivre

- Mettre le salami sans la peau, le persil et l'oignon coupé en 2 dans le bol et mixer 8 sec à vit 6 (TM21 : les jeter sur les couteaux en marche à vit 7).
- Ajouter le reste des ingrédients et mixer 10 sec à vit 4 à l'aide de la spatule (TM21 : 30 sec à vit 5).

Conseils Thermomix

Servez cette mousse sur des tranches de pain de campagne grillé ou comme sauce à l'apéritif avec des chips pimentées ou des crudités.

Lotte à la provençale

Poisson



Surprises de loup

Poisson

aux poireaux



Tartare de thon poêlé

Poisson



Magrets de canard

Viande

à la crème de pommes au curry



Surprises de loup aux poireaux

Poisson

Préparation : 15 mn + Thermomix : 29 mn

4 filets fins de loup
de 150 g chacun environ
200 g de blancs de poireaux
1 échalote
20 g de farine
40 g de crème fraîche épaisse à 30%
20 g de beurre
50 g de vin blanc sec
ou de Vermouth
1 c. à c. de moutarde forte
1 c. à s. de ciboulette ou de cerfeuil
1 petite c. à c. de sel
Poivre

- Couper les blancs de poireaux en morceaux de 3 cm, les mettre dans le bol et mixer 10 sec à vit 5 (TM21 : 25 sec à vit 3,5).
- Mettre les poireaux hachés dans le panier de cuisson.
- Ajouter 400 g d'eau dans le bol, y mettre le panier et régler 20 mn à 100°, vit 3. Mélanger à mi-cuisson à l'aide de la spatule.
À l'arrêt de la minuterie, réserver le poireau en lit sur un plat de service au chaud.
- Garder 1 gobelet de jus de cuisson dans le bol et ajouter l'échalote épluchée, le vin blanc, le sel, le poivre, la crème fraîche, la farine, le beurre et la moutarde.
Mixer 10 sec à vit 6.
- Enrouler les filets de poisson sur eux-mêmes en laissant un trou au milieu. Les déposer debout dans le panier en gardant des trous libres.
- Mettre le panier dans le bol et régler 8 mn à 100°, vit 3 (vérifier la cuisson selon l'épaisseur des filets).
- Déposer les filets de loup sur les poireaux, napper de sauce et parsemer de brins de ciboulette ou de cerfeuil.
- Servir avec des pâtes fraîches ou des pommes de terre cuites à la vapeur.

Conseils Thermomix

Remplacez le loup par des filets de poisson fins comme la sole.

Lotte à la provençale

Poisson

Préparation : 5 mn + Thermomix : 50 mn

4 darnes de lotte
800 g de pommes de terre
2 gousses d'ail
400 g vin blanc sec
4 tomates
3 oignons
6 c. à s. d'huile d'olive
1 c. à. c. de graines de fenouil
3 branches de fenouil frais
5 brins de persil
Sel et poivre

- Mettre les gousses d'ail dans le bol avec le persil et mixer 10 sec à vit 6.
Réserver dans un bol.
- Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 10 sec à vit 6.
Ajouter l'huile d'olive et régler 10 mn à vit 2. Pendant ce temps éplucher les pommes de terre et les mettre dans le panier de cuisson.
- Mettre le fenouil en morceaux dans le Varoma.
A l'arrêt de la minuterie, poser les darnes de lottes sur le plateau vapeur et étaler le confit d'oignons dessus.
- Mettre les tomates coupées en 4 dans le bol avec le mélange ail et persil et mixer 4 sec à vit 4.
- Ajouter les tomates concassées sur le confit d'oignons et le surplus entre les darnes et arroser le tout d'un gobelet de vin blanc sec.
- Mettre les 300 g de vin blanc restant et 200 g d'eau dans le bol. Mettre le panier de cuisson avec les pommes de terre dans le bol et poser le Varoma sur le bol.
- Régler 40 mn à Varoma, vit 1.
Vérifier la cuisson et servir aussitôt.

Magrets de canard à la crème de pommes au curry

Viande

Préparation : 10 mn + Thermomix : 26 mn

1 magret de canard de 300 g environ
200 g de pommes
250 g de pommes de terre
200 g de crème fraîche
1 oignon
20 g de beurre
1 c. à c. de curry
3/4 l de bouillon de volaille
1 pincée de sucre
1 c. à c. d'huile
Sel et poivre
10 feuilles de coriandre
2 feuilles de laurier

- Eplucher les pommes et les pommes de terre et les couper en morceaux.
- Mettre l'oignon coupé en 2 dans le bol et mixer 5 sec à vit 8 (TM21 : laisser tomber les morceaux d'oignon sur les couteaux tournant à vit 6).
- Ajouter le beurre et régler 3 mn à 100°, vit 1.
A l'arrêt de la minuterie, ajouter les pommes de terre, les pommes et le curry dans le bol et régler 3 mn à 100°, vit 1.
- Ajouter le bouillon, les feuilles de laurier, le sel, le poivre et le sucre et régler 20 mn à 100°, vit 1.
- Pendant ce temps faire revenir le magret de canard à la poêle dans l'huile chaude environ 15 mn côté peau. Saler et poivrer.
- A l'arrêt de la minuterie, enlever les feuilles de laurier, ajouter la crème fraîche et mixer 10 sec à vit 5.
- Couper le magret en fines tranches et les servir avec la crème de pommes dans des assiettes creuses.
Décorer de feuilles de coriandre.

Conseils Thermomix

Servez de préférence en plat complet au dîner.

Tartare de thon poêlé

Poisson

Préparation : 15 mn + Thermomix : 1 mn

600 g de thon rouge très frais
1 grosse tomate
2 c. à s. d'huile d'olive
4 oignons nouveaux
Quelques brins de coriandre fraîche
1 jus de citron
2 pincées de poivre
4 filets d'anchois
2 pincées de graines de fenouil

- Couper le thon en gros dés, en ôtant les éventuelles arrêtes ou les parties de chair trop noire. Arroser du jus de citron et laisser mariner pendant le temps de préparation des autres ingrédients.
- Couper la tomate en 4 et les oignons et les filets d'anchois en 2.
- Mettre tous les ingrédients sauf le thon et l'huile d'olive dans le bol et mixer 5 sec à vit 5.
Racler les parois du bol, ajouter les morceaux de thon et mixer 10 à 15 sec à vit 3 (TM21 : jeter les morceaux de thon sur les couteaux en marche à vit 3 pendant 5 à 15 sec en aidant à la spatule).
- Répartir le tartare de thon en 4 parts style « steaks hachés ».
- Faire dorer rapidement à la poêle avec l'huile d'olive, sur les 2 faces. Les tartares de thon doivent être saisis, juste cuits en surface.
Servir aussitôt.

Conseils Thermomix

Accompagnez d'une salade de tomates et de fenouil vapeur.

Tomates farcies

Plat quotidien



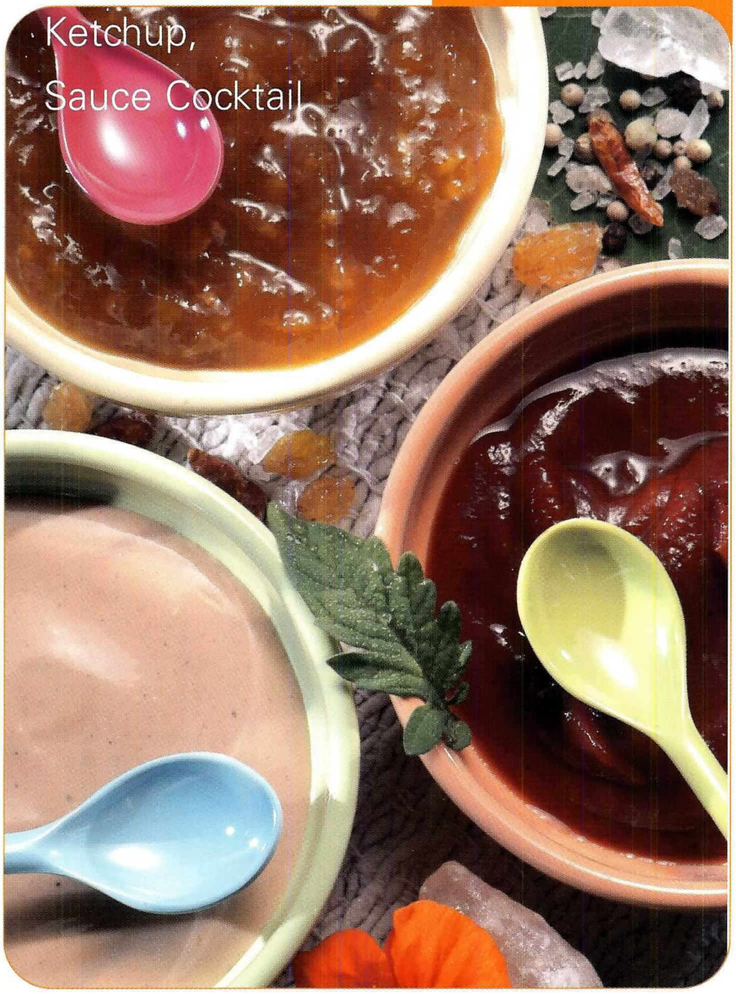
Mijoté de champignons

Accompagnement



Chutney à la mangue

Sauce



Taboulé

Accompagnement



Mijoté de champignons

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 20 mn

500 g d'un mélange de champignons (cèpes, girolles, champignons de Paris…)
100 g de lardons
100 g de crème fraîche
100 g de vin rouge
1 oignon
Thym
Sel et poivre

- Laver rapidement sous l'eau les champignons et couper les pieds terreux. Couper les champignons en 2 ou 3 morceaux selon la taille.
- Mettre l'oignon épluché et coupé en deux dans le bol et mixer 4 sec à vit 6 (TM21 : jeter l'oignon coupé en 4 sur les couteaux en marche à vit 6).
- Ajouter les lardons et régler 4 mn à Varoma, vit mijotage (TM21 : 4 mn à Varoma, vit 1).
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter les champignons, le vin (ou un gobelet d'eau), le thym, le sel et le poivre et régler 15 mn à 100°, fonction sens inverse, vit mijotage en ôtant le gobelet (TM21 : 15 mn à 100°, vit 1).
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche et mixer 1 mn à 100°, fonction sens inverse, vit mijotage (TM21 : 1 mn à 100°, vit 1).
- Servir en accompagnement avec des pommes de terre et une viande rouge ou une volaille.

Conseils Thermomix

Si vous utilisez des champignons surgelés, n'ajoutez pas d'eau et prolongez éventuellement un peu la cuisson.

Tomates farcies

Plat quotidien

Préparation : 10 mn + Thermomix : 30 sec
+ Cuisson au four : 40 mn

Pour 6 personnes
8 à 10 grosses tomates de même taille
150 g d'échine de porc
300 g de bœuf cuit (reste de pot-au-feu)
2 oignons
6 branches de persil
2 œufs
1 c. à s. d'huile d'olive
1/2 c. à c. de sel
Poivre
1 pincée d'origan
1 feuille de laurier

- Préchauffer le four à 200° (th. 6-7).
- Découper un chapeau aux tomates, les évider à l'aide d'une petite cuillère et garder la pulpe retirée. Saupoudrer de sel et les faire dégorger en les retournant sur une assiette.
- Couper l'échine de porc en morceaux d'environ 1,5 à 2 cm et le bœuf en gros morceaux.
- TM31 : Mettre les oignons coupés en deux dans le bol et mixer 8 sec à vit 5.
Ajouter le persil et la viande et mixer 8 sec à vit 5.
Ajouter la pulpe retirée des tomates, les œufs, le sel, le poivre et l'origan et mixer 8 sec à vit 5 en s'aidant de la spatule.
TM21 : Faire tourner le Thermomix à vit 9, jeter 1 oignon, la moitié du persil et la moitié des viandes sur les couteaux et arrêter quelques secondes après l'introduction du dernier morceau.
Ajouter la moitié de la pulpe retirée des tomates, 1 œuf, le sel et le poivre et mixer 20 sec à vit 7 en s'aidant de la spatule.
Vider dans un saladier et recommencer l'opération avec le reste des ingrédients. Ajouter l'origan et bien mélanger dans le saladier.
- Farcir les tomates du mélange et les couvrir avec les chapeaux.
Déposer les tomates dans un plat à four huilé et ajouter 2 cuillerées à soupe d'eau et le laurier dans le fond du plat.
- Cuire au four environ 40 mn à 200° (th. 6-7).

Taboulé

Accompagnement

Préparation : 5 mn + Thermomix : 30 sec
+ Attente au frais : 2h

250 g de semoule grain moyen
Le jus de 2 citrons
3 belles tomates
1 concombre
120 g d'oignons blancs
1/2 poivron rouge
1/2 poivron vert
10 feuilles de menthe
10 brins de persil
2 brins de coriandre fraîche (facultatif)
4 c. à s. d'huile d'olive
Sel et poivre

Pour la décoration :
1 citron
1 tomate
10 feuilles de menthe

- Dans un saladier égrainer la semoule avec 1/2 gobelet d'eau salée. Réserver.
- Mettre dans le bol le jus des citrons, les tomates coupés en deux, la moitié du concombre coupé en tronçons, les oignons, les feuilles de menthe, le persil, la coriandre, l'huile, le sel et le poivre.
Mixer 10 sec à vit 5 (TM21 : 15 sec à vit 8).
- Verser le mélange sur la semoule et bien mélanger.
- Couper en gros morceaux les poivrons, les tomates restantes et l'autre moitié du concombre. Les mettre dans le bol et mixer 10 sec à vit 4.
Ajouter au taboulé et réserver 2 h au frais.
- Au moment de servir, décorer de rondelles de tomates et de citrons et de feuilles de menthe.

Chutney à la mangue Ketchup, Sauce Cocktail

Sauce

Chutney à la mangue

700 g de mangues
1 oignon,
1 gousse d'ail
100 g de raisins secs
120 g de vinaigre blanc (de vin ou de cidre)
250 g de cassonade ou sucre blanc
1 c. à c. de sel
1/2 c. à c. de gingembre en poudre
1/2 c. à c. de garam massala (ou curry)

- Mettre l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol et mixer 5 sec à vit 8.
Réserver dans un petit bol.
- Mettre 20 g d'eau et la cassonade dans le bol et régler 5 mn à 100°, vit 1.
- Pendant ce temps, éplucher les mangues, les dénoyauter et les couper en gros morceaux.
- A l'arrêt de la minuterie, ajouter les autres ingrédients et mixer 10 sec à vit 4. Régler 45 mn à 100°, vit 1, sans le gobelet, jusqu'à ce que le mélange soit relativement épais.
Mixer 10 sec à vit 4 et verser bouillant dans des pots chauds stérilisés.
- Servir en accompagnement de vos viandes grillées au barbecue.

Ketchup

1 boîte de concentré de tomates (140 g net)
40 g de sucre semoule environ
60 g d'eau froide
40 g de vinaigre de vin
1 pointe de piment de Cayenne
Sel et poivre

- Mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 45 sec à vit 8.
Vérifier l'assaisonnement et ajouter des épices selon votre goût.

Sauce Cocktail

125 g de yaourt nature
30 g de mayonnaise Thermomix
20 g de ketchup Thermomix
5 g de moutarde
Quelques gouttes de Worcestersauce
1 c.à s. de Cognac
Sel et poivre

- Insérer le fouet, mettre tous les ingrédients dans le bol et mixer 15 sec à vit 2.
Vérifier l'assaisonnement et ajouter des épices selon votre goût.

Conseils Thermomix

Le chutney est une sorte de confiture aigre-douce, salée et épicée, qui accompagne les plats comme un condiment. Il se conserve en pots environ 4 mois dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière. Variez les fruits utilisés selon le plat (banane, tomate, pommes, abricot…).

Tarte surprise

Dessert

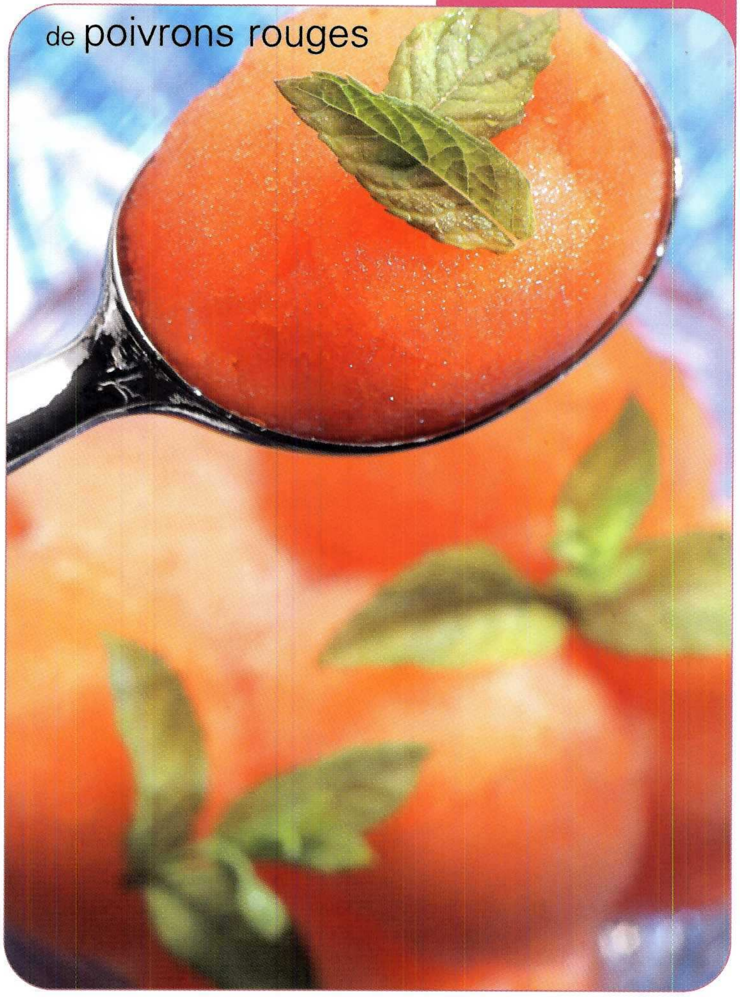
au fromage blanc et chocolat



Sorbet

Dessert

de poivrons rouges



Soupe de quetsches

Dessert

et sa glace à la canelle



Flan coco des îles

Dessert



Sorbet de poivrons rouges

Dessert

Préparation : 3 mn + Thermomix : 1 mn 30

200 g de poivrons rouge sans pépins
1 citron
150 g de sucre
650 g de glaçons
quelques feuilles de menthe

- Peler le citron à vif et le couper en deux.
- Laver et épépiner le(s) poivron(s) et les couper en gros morceaux.
- Mettre tous les ingrédients dans le bol sauf la menthe et mixer 30 sec à vit 6 en aidant bien avec la spatule puis 1 mn à vit 10 toujours avec la spatule. Mixer à niveau s'il reste des glaçons. Si la mixture n'est pas assez épaisse ajouter des glaçons (le mélange doit avoir la même consistance que celle d'un sorbet).
- Mettre le mélange dans des coupes à dessert et garnir avec les feuilles de menthe.

Conseils Thermomix

Ce sorbet apporte une note de fraîcheur originale au dessert en été et il est une véritable cure de vitamine C.

Tarte surprise au fromage blanc et chocolat

Dessert

Préparation : 1 mn + Cuisson au four : 45 mn

Pour la pâte sablée :
250 g de farine
125 g de beurre en morceaux
50 g de sucre
75 g de lait
2 jaunes d'œufs
1 pincée de sel

Pour la garniture :
200 g de chocolat noir
500 g de fromage blanc
4 œufs
50 g de beurre
40 de sucre en poudre
Sel

- Préchauffer le four à 200° (th.6-7).
- Préparer la pâte sablée.
Mettre le sucre dans le bol et mixer 10 sec à vit 9 afin d'obtenir du sucre glace.
Ajouter le reste des ingrédients dans le bol et mixer 20 sec à vit 4 (TM21 : 20 sec à vit 6).
- Etaler la pâte dans un moule à tarte beurré, déposer une feuille de papier sulfurisé sur la pâte avec des légumes secs et cuire au four 10 mn à 200° (th.6-7). Enlever la feuille de papier et les légumes secs et prolonger la cuisson 5 mn.
- Pendant ce temps, insérer le fouet dans le bol, y mettre les blancs d'œufs et régler 3 mn à 37°, vit 3 (TM21 : 2 mn 30 à vit 3). Oter le fouet et verser dans un saladier.
- Mettre le fromage blanc, le sucre et 2 jaunes d'œufs dans le bol et mixer 20 sec à vit 3.
- Verser la préparation dans le saladier contenant les blancs montés en neige et mélanger délicatement.
- Rincer le bol, y mettre le chocolat en morceaux et mixer 10 sec à vit 7 (TM21 : 15 sec à vit 9).
Ajouter le beurre et 10 g d'eau et régler 4 mn à 37°, vit 2 (TM21 : 4 mn à 40°, vit 2).
- A la fin de la cuisson de la pâte sablée, verser le coulis de chocolat sur la pâte puis la préparation au fromage blanc.
- Lisser et cuire au four environ 35 mn à 200° (th.6-7).
Laisser refroidir.

Conseils Thermomix

Servez cette tarte bien fraîche. Ajoutez au fromage blanc la moitié du zeste râpé d'une orange non traitée.

Flan coco des îles

Dessert

Préparation : 1 mn + Cuisson au four : 45 mn

410 g de lait concentré non sucré (1 boîte)
125 g de noix de coco râpée
500 g de lait entier
4 œufs
80 g de sucre
10 g de beurre

- Préchauffer le four à 200° (th.6-7).
- Mettre tous les ingrédients sauf le beurre dans le bol et mixer 1 mn à vit 6.
- Verser la préparation dans un moule à cake beurré et cuire au four au bain-marie environ 45 mn, à 200° (th.6-7). Couvrir le moule d'un papier aluminium quand le flan prend une belle coloration.
- Laisser refroidir et mettre au frais quelques heures avant dégustation.
- Démouler avant de servir.

Conseils Thermomix

Accompagnez le flan coco d'une salade d'ananas frais.

Soupe de quetsches et sa glace à la canelle

Dessert

Préparation : 30 mn + Thermomix : 18 mn + Attente : 24 h

Pour la soupe de quetsches :
1 kg de quetsches
50 g de vin blanc d'Alsace très fruité (Gewurztraminer ou Muscat d'Alsace)
100 g de sucre roux
Le zeste râpé d'un citron non traité
1 c. à c. de « quatre épices »

Pour la glace à la cannelle :
6 jaunes d'œufs
100 g de sucre
1 sachet de sucre vanillé
2 c. à c. de cannelle
500 g de lait demi-écrémé
250 g de crème fraîche liquide

- Préparer la glace à la cannelle la veille.
Mettre les jaunes d'œufs, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle et le lait dans le bol et régler 7 mn à 80°, vit 4.
À l'arrêt de la minuterie, ajouter la crème fraîche et régler 7 sec à vit 5.
Retirer le bol du socle et laisser refroidir.
- Quand la crème est froide, la verser dans un bac à glaçons (ou dans un moule à fond très plat), et la mettre au moins 24 heures au congélateur.
- Le lendemain, mettre les glaçons ou morceaux de crème glacée dans le bol et régler 1 mn à vit 6 en aidant avec la spatule. Réserver au congélateur.
- Dénoyauter les quetsches et les couper en deux.
- Mettre tous les ingrédients de la soupe sauf les quetsches dans le bol et régler 10 mn à 100°, vit 1.
Verser le vin sur les demi-quetsches et laisser frémir 10 min.
- Servir chaud accompagné d'une boule de glace à la cannelle.

Conseils Thermomix

Si les quetsches ne sont pas assez mûres, pochez-les 5 mn dans le vin avec les aromates.
Servez aussi cette soupe alsacienne froide avec de la crème fouettée parfumée à la cannelle.



Sucré salé de porc aux figues

Voici un plat de début d'automne qui mettra un peu de gaîté dans vos assiettes.
La saison des figues est courte, profitez-en vite !

Préparation : 10 mn + Thermomix : 50 mn + Attente marinade : 24 h

Pour la marinade
- 1 citron confit
- 15 g de miel liquide
- 300 g de vin rosé
- 10 g de sauce soja
- 1 c. à c. de gingembre en poudre
- Quelques brindilles de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel et poivre

- 1 kg d'échine (ou de filet mignon de porc pour un plat plus savoureux)
- 900 g de pommes de terre à chair ferme
- 12 figues fraîches et bien fermes
- 2 oignons
- 100 g de raisins secs blonds
- 50 g d'huile d'olive
- 1 c. à s. de Maïzena
- Sel et poivre



1 Préparer la marinade la veille.
Couper la viande en morceaux de 2 x 2 cm et les déposer dans un plat creux. Ajouter le citron confit coupé en rondelles et tous les autres ingrédients de la marinade. Mélanger à la spatule et réserver au frais pendant 24 heures.
Le lendemain, peler et couper les oignons en deux (TM21 : en quatre), les mettre dans le bol et mixer 4 sec à vit 5 (TM 21 : jeter les oignons sur les couteaux tournant à vit 3,5).
Ajouter l'huile d'olive et régler 5 mn à 100°, vit 1.



2 Pendant ce temps, filtrer la marinade à l'aide d'un chinois et la récupérer dans un saladier. Verser la viande avec les aromates de la marinade dans le Varoma. A l'arrêt de la minuterie, appuyer sur la touche balance, ajouter la marinade puis compléter d'eau jusqu'à 400 g.
Mettre le panier de cuisson dans le bol et y mettre les raisins secs. Poser le Varoma sur le bol et régler 25 mn à Varoma, vit 1.

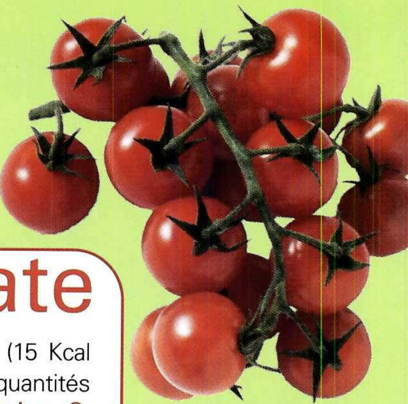


3 Pendant ce temps, éplucher et couper en rondelles les pommes de terre (2-3 mm de largeur).
Laver les figues. Retirer la queue et les inciser en croix.



4 A l'arrêt de la minuterie, verser les raisins sur la viande dans le Varoma et ajouter les figues. Saler et poivrer.
Mettre les rondelles de pommes de terre dans le panier de cuisson.
Poser le Varoma sur le bol et régler 18 mn à Varoma, vit 1.
A l'arrêt de la minuterie, retirer le Varoma et le panier vapeur contenant les pommes de terre.
Ajouter la Maïzena au jus de cuisson et régler 2 mn à 100°, vit 4.
Présenter la viande, les figues et sa garniture dans un plat de service accompagnés de pommes de terre et de la sauce et servir le reste de sauce dans une saucière.

Saveurs et envies d'été



La tomate

- **Très faible en calories** (15 Kcal aux 100 g), elle apporte des quantités non négligeables de **vitamine C.** Son lycophène aide à lutter contre le vieillissement de la peau.
Les personnes ayant des intestins fragiles gagneront à la consommer épépinée et pelée, voire cuite.
- Elle peut être utilisée en salade, farcie, en ratatouille. Utilisée crue, elle garde toutes ses vitamines.

Les Légumes

- Ail, fines herbes, tomate, aubergine, concombre, courgette, fève, haricot vert, maïs doux, piment, petit pois...

Les Fruits

- Abricot, prune, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, pastèque, pêche, raisin...

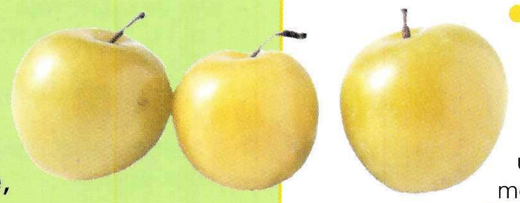
Les Poissons

- Anchois, barbue, thon, céteau, lotte, grenadier, langoustine, sardine, sole, tourteau...

Les Viandes

- La production de viande ne suit pas de calendrier saisonnier à proprement parler, car toutes les viandes sont disponibles toute l'année. Toutefois les morceaux choisis et privilégiés sont ceux qui entrent dans les préparations culinaires de l'été : grillades, brochettes, marinades, carpaccio, tartares...

SOURCES : APRIFEL / OFIMER / CIV



La prune

- Moyennement énergétique (75 Kcal pour 4 fruits), ce fruit très désaltérant contient beaucoup de **minéraux et d'oligo-éléments** (notamment du fer). Sa richesse en **fibres** lui confère une action bénéfique sur le fonctionnement des intestins.
- Elle peut être utilisée en compote, tarte, etc. Elle est plus digeste quand elle est cuite.

Le thon



- Il contient 225 Kcal pour 100 g. Sa chair est serrée, **nourrissante** : 150 g par personne suffisent pour un plat. C'est un poisson gras, qui comme les autres poissons des mers froides est riche en **acides gras** essentiels de type oméga. Ainsi il contribue à la prévention des maladies cardio-vasculaires et à la fabrication du bon cholestérol.
- Idéalement poêlé rapidement, le thon se prête aussi très bien aux mijotés, style provençaux.